

Vorwort	7
1 Versorgungsaufgaben für sozialpädagogische Assistenzkräfte – Was ist zu tun?	9
1.1 Einleitung	9
1.2 Einsatzfelder – Wo können Sie arbeiten?	10
1.3 Hauswirtschaftliche Tätigkeiten – Was ist zu tun?	11
1.4 Voraussetzungen – Was müssen Sie mitbringen?	12
2 Eine Einführung in das Thema Ernährung	15
2.1 Grundbedürfnisse von Kindern	15
2.2 Was bedeutet Ernährung?	15
2.3 Warum essen und trinken wir?	16
2.4 Essen will gelernt sein	16
3 Grundlagen der Ernährungslehre – „Was braucht der Körper?“	18
3.1 Welche Inhaltsstoffe sind in unserer Nahrung? Ein Überblick	18
3.2 Energie – „Motor des Lebens“	19
3.3 Kohlenhydrate – Energie für den Tag	25
3.4 Fett – die Energiereserve	29
3.5 Eiweiß – Baustein des Lebens	34
3.6 Wasser – Lebensquelle	39
3.7 Vitamine – die Fitmacher	42
3.8 Mineralstoffe – kleine Kraftpakete	48
3.9 Ballaststoffe machen den Darm fit	54
3.10 Sekundäre Pflanzenstoffe	56
3.11 Stoffwechsel der Hauptnährstoffe	58
4 Kleine Lebensmittelkunde	63
4.1 Einführung in die Lebensmittelkunde	63
4.2 Getränke	64
4.3 Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	70
4.3.1 Getreide	70
4.3.2 Kartoffeln	76
4.4 Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte	77
4.4.1 Gemüse und Salat	77
4.4.2 Hülsenfrüchte	81

4.5	Obst	83
4.6	Milch und Milchprodukte	85
4.6.1	Milch	86
4.6.2	Milchprodukte	88
4.6.3	Käse	89
4.7	Fleisch, Wurst, Fisch und Eier	91
4.7.1	Fleisch und Wurst	91
4.7.2	Fisch	94
4.7.3	Eier	96
4.8	Fette und Öle	98
4.9	Süßungs- und Würzmittel	101
4.9.1	Zucker	101
4.9.2	Natürliche Süßungsmittel	102
4.9.3	Zuckerersatzstoffe	103
4.9.4	Salz	105
4.9.5	Kräuter und Gewürze	106
4.10	Lebensmittelqualität	108
4.10.1	Zusatzstoffe in Lebensmitteln	108
4.10.2	Lebensmittelkennzeichnung	110
4.10.3	Lebensmittel richtig aufbewahren	113
5	Ernährungsplan für das erste Lebensjahr	120
5.1	Nährstoff- und Energiebedarf im ersten Lebensjahr	120
5.2	Milchernährung	123
5.3	Einführung von Beikost	131
5.4	Übergang zur Familienkost	138
5.5	Ernährung von allergiegefährdeten Säuglingen	140
6	Gesunde Ernährung von Kindern	141
6.1	Ausgewogene Mischkost	141
6.2	Vegetarische Kost	150
6.3	Fastfood – ein Ernährungstrend	152
6.4	Die täglichen Mahlzeiten	153
6.4.1	Das erste Frühstück	155
6.4.2	Das zweite Frühstück	156
6.4.3	Das Mittagessen	157
6.4.4	Die Zwischenmahlzeit am Nachmittag (Vesper)	159
6.4.5	Das Abendessen	159
6.5	Das richtige Gewicht	161

6.5.1	Essmuffel – wenn Kinder zu dünn sind	163
6.5.2	Nimmersatt – Was tun, damit Kinder nicht zu dick werden?	165
6.6	Essen in Kindertageseinrichtungen	166
6.6.1	Essen in der Gemeinschaft	166
6.6.2	Frühstück und Zwischenmahlzeiten in Kindertageseinrichtungen ..	168
6.6.3	Mittagessen in Kindertageseinrichtungen	171
6.6.4	Festessen im Kindergarten	175
6.6.5	Verpflegungssysteme	177
6.7	Ernährungserziehung	180
6.7.1	Das Essverhalten von Kindern	181
6.7.2	Ziele der Ernährungserziehung	183
6.7.3	Möglichkeiten der Ernährungserziehung	184
7	Ernährung und Krankheit	192
7.1	Übergewicht	192
7.2	Diabetes mellitus	197
7.3	Lebensmittelunverträglichkeiten	199
7.4	Leichte Kost bei Magen-Darm-Beschwerden und Fieber	210
7.4.1	Essen und Trinken bei Durchfall und Erbrechen	210
7.4.2	Probleme im Darm – Was tun?	213
7.4.3	Wenn der Körper sich mit Fieber wehrt	214
8	Arbeitsplatz Küche	216
8.1	Sicherheit und Hygiene bei der Arbeit	216
8.2	Arbeitsorganisation	220
8.3	Arbeitsmittel und -geräte	228
8.4	Speisenherstellung	233
8.4.1	Grundtechniken	233
8.4.2	Garverfahren	238
8.5	Reinigungsarbeiten	241
8.6	Küchenpraxis	247
8.6.1	Grundregeln für die Küchenarbeit	247
8.6.2	Zum Frühstück und für Zwischendurch	248
8.6.3	Kindergerichte fürs Mittagessen	253
8.6.4	Für besondere Anlässe	260
9	Tischlein deck Dich	264
9.1	Wissenswertes zu Tisch- und Küchenwäsche	264

9.1.1	Haushaltswäsche für Tisch und Küche	264
9.1.2	Reinigung von Tisch- und Küchenwäsche	265
9.2	Tischdekoration für jeden Tag und besondere Anlässe	271
9.2.1	Tischdekorationen	271
9.2.2	Grundregeln für die Tischgestaltung	272
9.2.3	Tischdekoration mit Kindern basteln	272
9.3	Der gedeckte Tisch	274
9.3.1	Geräte und Materialien auswählen und bereitstellen	274
9.3.2	Grundregeln beim Eindecken	276
9.3.3	Tischgedecke	277
Literaturverzeichnis		279
Bildquellenverzeichnis		286
Sachwortverzeichnis		288